

魚をたくさん食べよう！

<魚に含まれる栄養素>

1. タンパク質

魚類には肉類にも劣らない良質のたんぱく質が含まれています。

人間の体の大部分は主にタンパク質でできているので毎日の食事ですっかり摂ることが大切です。

2. カルシウム

魚には丈夫な骨や歯の発育に欠かせないカルシウムだけでなくビタミンDが豊富に含まれています。

カルシウムとビタミンDを一緒に摂ることで吸収が高まります。

3. DHA（ドコサヘキサエン酸）EPA（エイコサペンタエン酸）

DHAやEPAは血液中の悪玉コレステロールを減らし、脂質異常症を防ぐ効果があります。

4. タウリン

タウリンはコレステロールや中性脂肪、血圧など正常に保つ働きがあります。



給食で人気の魚のメニュー



●鯖のごまソース

分量(4人分)

る

鯖切り身 4切れ

片栗粉 適量

揚げ油 適量

ごま 6g

酒 10g

ザラメ糖 25g

①

①を火にかけて合わせ調味料を作る

鯖は片栗粉をつけて
170℃の油で揚げる。

揚げた鯖に合わせ調味料を
かけて出来上がり。

●マヨネーズフィッシュ

分量(4人分)

白身魚 4切れ

る

塩コショウ 適量

片栗粉 適量

揚げ油 適量

マヨネーズ 30g

砂糖 4g

①を全部ボールに入れて混ぜる

白身魚に塩コショウをして
下味をつけてから
170℃の油で揚げる。

揚げた魚にソースをかけて
出来上がり。